AGENDA SEMANAL

LUNES
PROSPERIDAD CON DIOS
A LAS 7PM
TAMBIÉN 7AM, 10AM Y 4PM

MIÉRCOLES
NOCHE DE SALVACIÓN
A LAS 7PM
TAMBIÉN 7AM, 10AM Y 4PM

VIERNES
LIBERACIÓN ESPIRITUAL
A LAS 7PM
TAMBIÉN 7AM, 10AM Y 4PM

MARTES
ORACIÓN POR LOS ENFERMOS
A LAS 7PM
TAMBIÉN 7AM, 10AM Y 4PM

JUEVES
TERAPIA DEL AMOR Y DE LA FAMILIA
A LAS 7PM
TAMBIÉN 7AM, 10AM Y 4PM

SÁBADO
CASOS IMPOSIBLES
A LAS 10AM
TAMBIÉN 7AM, 3PM Y 6PM

DOMINGO
CONCENTRACIÓN DE FE Y MILAGROS
CON LA ORACIÓN POR LA FAMILIA
A LAS 10AM
TAMBIÉN 7AM, 3PM Y 6PM

SEDE NACIONAL

625 S BONNIE BRAE ST
LOS ANGELES, CA 90057

CATEDRAL DE BROADWAY

703 S BROADWAY,
LOS ANGELES, CA 90014

ALABAMA | (205) 706 - 3646
3133 Lorna Rd (Suite 109) Hoover, AL 35216
ARIZONA | (602) 278-8850
2909 W Van Buren St Phoenix, AZ 85009
ARKANSAS | (501)246-5727
5229 W 65th St Little Rock, AR 72209
COLORADO | (303) 953-1233
1810 S Federal Blvd Denver, CO 80219
CONNECTICUT | (860) 540-4660
349 Franklin Ave Hartford, CT 06114
DELAWARE | (302) 224-4154
219 N Dupont Hwy New Castle, DE 19720
FLORIDA | (800) 317-9466
3501 W Flagler St Miami, FL 33135
GEORGIA | (678) 990-4445
6081 Singleton Rd Norcross, GA 30093
IDAHO | (208)801-0015
1205 11th St S Nampa, ID 83651
ILLINOIS (800) 753-9039
6041 W Diversey Ave Chicago, IL 60639
IOWA (515)-672-9260
4020 SE 14th St Des Moines, IA 50320
INDIANA (317)998-3991
3073 N High School RdIndianapolis, IN 46224
KANSAS (913) 283-7461
15 N 14th St Kansas City, KS 66102
LOUISIANA | (504) 883-8087
2929 Metairie Ct, Metairie, LA 70002
MARYLAND | (301) 592-1672
11120 Lockwood Dr Silver Spring, MD 20901
MASSACHUSETTS | (800) 801-6591
55 Moore St Boston, MA 02128
MICHIGAN | (313) 240-1783
8535 Vernor W Detroit, MI 48209
MINNESOTA | (612) 789-9985
1835 Polk St NEMinneapolis, MN 55418
MISSISSIPPI | (601) 203-8395
6955 Old Canton Rd h Ridgeland, MS 39157
MISSOURI | (636) 284-1049
4220 S Broadway St, St. Louis, MO 63111
MONTANA | (406)591-4953
1942 Grand Ave Billings, MT 59102
NEVADA | (702) 433-6898
4824 E Desert Inn Rd Las Vegas, NV 89121
NEBRASKA | (402) 714-6804
4710 S 24th St Omaha, NE 68107
NEW JERSEY | (800) 355-1240
4006 John F. Kennedy Blvd Union City, NJ 07087
NEW MÉXICO | (505) 268-1669
7737 Zuni Rd SE Albuquerque, NM 87108
NEW YORK | (718) 458-3415
68-03 Roosevelt AveWoodside, NY 11377
NORTH CAROLINA | (704) 910-4718
5000 N Tryon St Charlotte, NC 28213
OHIO | (614) 589-0836
120 S Napoleon Ave Columbus, OH 43213
OKLAHOMA | (918) 289-0298
10915 E 31st St Suite 15A, Tulsa, OK 74146
OREGON | (503) 714-8263
333 SE 122nd Ave Portland, OR 97233
PENNSYLVANIA | (215) 533-1370
6000 Large St Philadelphia, PA 19149
PUERTO RICO | (787) 276-9551
1173 Av. 65 de Infantería San Juan, 00924 PR
RHODE ISLAND | (401)442-5653
1901 Westminster St Providence, RI 02909
SOUTH CAROLINA | (864) 446-0068
31 Stevens St Greenville, SC 29605
TENNESSEE | (615) 331-1051
4916 Nolensville Pk Nashville, TN 37211
TEXAS | (713) 665-6115
6115 Southwest Fwy Houston, TX 77057
UTAH | (385) 419-7157
2196 W 3500 S C1, West Valley City, UT 84119
VIRGINIA | (571) 977-0160
6511 Braddock Rd Alexandria, VA 22312
WASHINGTON | (206) 429-2104
26224 Pacific Hwy S Kent, WA 98032
WASHINGTON DC | (202) 751-5243
2833 Georgia Ave NW, Washington, DC 20001
WISCONSIN | (414) 509-6550
923 S César E. Chávez Dr Milwaukee, WI 53204

Para encontrar la Universal más cercana a usted, o ingrese directamente. **Escanee este código QR para encontrar la Universal más cerca de usted**

UNIVERSAL | UNIVERSAL MÁS CERCANA A USTED

NOTICIAS UNIVERSAL

DISTRIBUCIÓN GRATUITA

IGLESIA UNIVERSAL DEL REINO DE DIOS - USA | EDICIÓN SEMANAL N. 1286 | JUN. 11 - JUN. 18, 2026 | PARA MÁS INFO. 1(800)581-4141

PADRE NUESTRO QUE ESTÁS EN LOS CIELOS, **HAZ DESCENDER SOBRE NOSOTROS TU ESPÍRITU ...**

Mensaje del Obispo Macedo

Que Dios los bendiga y que nuestro eterno Padre venga a bendecirlos. Cuando Jesús nos enseña, o mejor dicho, cuando nos ordena que oremos de esta manera: "Padre nuestro que estás en los cielos, santificado sea tu nombre...", Él nos está enseñando que, al hacer esta oración, nuestro espíritu es santificado por causa de Su Nombre. Esa es la bendición de las bendiciones.

Cuando una persona hace esta oración, se conecta con el Padre Celestial. Está colocando su vida delante de Él y poniéndose a disposición del Altísimo. Por esta razón, usted tiene el derecho de recibir el Espíritu Santo, porque fue para eso que Él fue enviado.

El Espíritu Santo vino como sustituto del Señor Jesús, de la misma manera que el Señor Jesús estuvo con los discípulos, lado a lado, cuerpo a cuerpo.

Hoy, el Señor Jesús está en nosotros por medio del Espíritu Santo; ya no está a nuestro lado, sino dentro de nosotros, en Su templo. De esta manera, el nombre de Jesús es santificado en nuestras vidas. Es obvio que, sin el Espíritu Santo, es imposible que una persona sea guiada por Dios. Él no quiere permanecer solamente a su lado, amigo lector; Dios quiere habitar dentro de usted. Él quiere usar su cuerpo tal como usted vino al mundo. No importa el color de su piel, si es gordo o delgado; nada de eso importa. Lo que realmente importa es su posición delante de Dios.

LOS POBRES Y LOS SEDIENTOS

Mensaje de Sra. Ester Bezerra

"Volviendo su vista hacia Sus discípulos, decía: «Bienaventurados ustedes los pobres, porque de ustedes es el reino de Dios.» Bienaventurados ustedes los que ahora tienen hambre, porque serán saciados. Bienaventurados ustedes los que ahora lloran, porque reirán". (Lucas 6:20-21).

El Reino de Dios es para los pobres de espíritu y para aquellos que tienen sed de conocer al Altísimo; y Él viene a quienes creen, refrescando sus almas y llenando sus corazones con Su Palabra, la cual brinda tal consuelo que ya no lloran a causa del dolor y el sufrimiento, sino que, en su lugar, llena sus labios de risas y paz. Él permite que las pruebas sobrevengan a los sencillos para que lleguen a invocarlos y a depender de Él a lo largo de toda su vida.

Godllywood
Auto Ayuda
Mayo 2026

En cada reunión de Autoayuda realizada por la señora Fátima, esposa del obispo Clodomir, cada mujer sale renovada y fortalecida. Todos los meses, la Universal realiza esta reunión para aclarar dudas, orientar y enseñar a las mujeres a ser como la mujer de Proverbios: ***"…Mujer virtuosa, ¿quién la hallará? Porque su estima sobrepasa largamente a la de las piedras preciosas". (Proverbios 31:10)***. Pero, ¿cómo es esa piedra preciosa en los días de hoy? Actualmente, muchas mujeres tienen grandes responsabilidades relacionadas con su familia que, al final del día, se convierten en una carga pesada al no ver cambios inmediatos. Y tarde o temprano, ese peso se transforma en un yugo difícil de llevar cuando no buscan la ayuda de Dios.

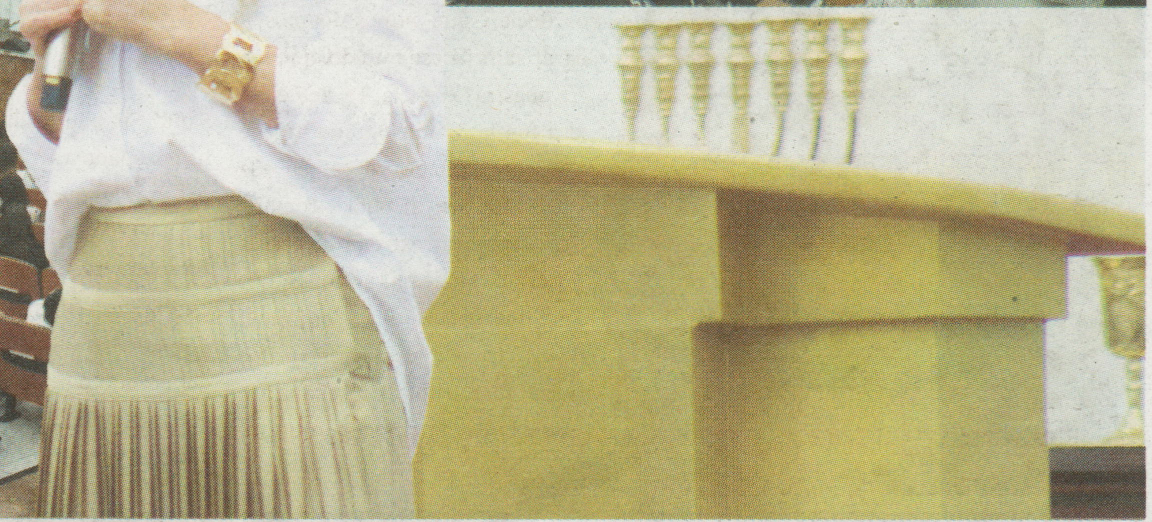
Este fue el tema principal del que habló la señora Fátima a todas las mujeres presentes:

"…porque mi yugo es fácil y ligera mi carga". (Mateo 11:30). Delante de esta situación, ella explicó que ahora podemos comprender mejor este versículo. "…mi yugo es fácil…". En otras palabras, cuando colocamos todas nuestras preocupaciones y cargas en las Manos de Dios, todo comienza a cambiar, porque es ahí cuando el poder de Dios se manifiesta, transformando esa pesadez en una carga más ligera.

Es justamente en ese momento, cuando esta fe se manifiesta, que Dios también manifiesta Su voluntad en la vida de toda mujer que lo busca con un corazón sincero y honesto.

Ciertamente, cada mujer que estuvo presente salió de esta reunión con una visión diferente sobre cómo enfrentar sus problemas y más aliviada al saber que ya no está sola, porque Dios mismo será quien la guiará por el camino correcto para alcanzar la victoria deseada.

Para participar en la próxima reunión de Autoayuda, visite la Universal más cercana a usted y obtenga más información sobre la próxima fecha.



NO TENÍA DINERO NI SIQUIERA PARA **PONER UN PLATO DE COMIDA EN LA MESA PARA MI FAMILIA...**

Testimonio de Leonel Hernandez

Todo iba bien en mi negocio hasta que fui a visitar un centro de brujería. A partir de ese momento, de la noche a la mañana, caí en una profunda depresión y comencé a padecer insomnio. En mi desesperación, empecé a buscar ayuda con esas personas y, sin darme cuenta, gasté tanto dinero con ellas que terminé descuidando mi negocio.

Poco a poco, la miseria comenzó a reinar en mi vida, hasta el punto de no tener dinero para sustentar a mi familia. La culpa y las pérdidas económicas me estaban llevando a la locura. No sabía qué más hacer y, justo cuando estaba planeando quitarme la vida, conocí el trabajo realizado en la Universal a través de un programa de televisión. Desde el primer día, sentí que Dios me estaba esperando con los brazos abiertos.

Perseverando en los servicios, fui aprendiendo a usar mi fe y a colocar a Dios en primer lugar. Hoy mi vida es una bendición, porque logré liberarme de la depresión y el insomnio. Después de ser libre de esos males espirituales, busqué al Espíritu Santo, quien transformó mi manera de pensar. Tener al Espíritu Santo me ha llenado de paz, alegría y una fuerza que me ayuda a creer en lo imposible. Hoy cuento nuevamente con mi empresa, la cual sigue prosperando cada vez más. Gracias a esta estabilidad financiera, ahora tengo la oportunidad de comenzar de nuevo, viajar, comprar automóviles, tener mi propia casa y disfrutar de muchas otras bendiciones.

MI VIDA ESTABA MARCADA POR LA **POBREZA, LOS VICIOS Y UNA TRISTEZA QUE ME ESTABA DESTRUYENDO POR DENTRO...**

Testimonio de Guadalupe Alvarez

Crecí en la miseria. Había ocasiones en que mi madre nos llevaba a la casa de sus familiares para que pudiéramos comer algo porque mis padres estaban hundidos en el vicio del alcohol. Era una situación muy humillante porque en casa no había nada que comer. Los años pasaron y mi hermano terminó en ese mismo mundo hasta el punto de perderse semanas en las calles. Todos mis familiares continuamente nos decían que nunca íbamos a lograr salir de ese mundo, que esa era nuestra herencia. Tristemente, esa fue la maldición que heredé porque también yo caí en ese mundo del alcohol. Tomaba hasta el gran extremo de perder el control de mis acciones. Los años pasaron y caí enferma. Al visitar a los doctores, ellos me dijeron que necesitaba un trasplante de riñón porque mi riñón izquierdo estaba como una pasita. Este diagnóstico me hundió en la depresión, lo cual me llevó a pensar en la muerte como solución.

Viendo una programación de la Iglesia Universal, fue como conocí el trabajo que se hace en la Universal. Asistiendo fue como aprendí el secreto para poder ser feliz y cómo logré mi liberación espiritual. Hoy estoy libre de esa maldición que nos ataba al mundo del alcohol, igual que mi familia. Todos, ahora estamos libres y nuestra relación familiar está renovada.

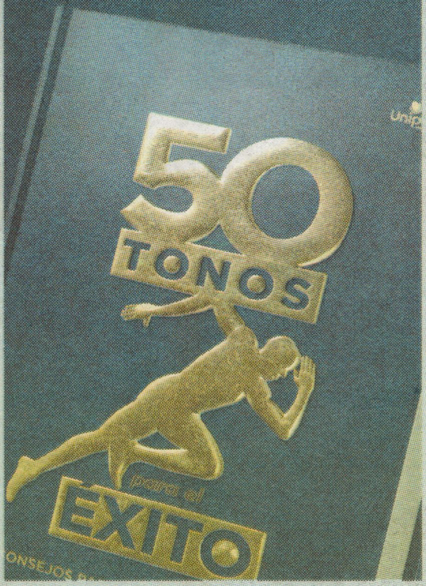
El tiempo pasó y escuché sobre el Espíritu Santo. Ser bautizada con la Presencia de Dios me ha enseñado a ser una mejor hija y me ha dado la paz interior que necesitaba para poder conquistar la vida próspera que tanto anhelaba tener. Ahora, no solamente tengo una familia unida sino una estabilidad financiera, la cual cuenta con su propia casa y carros. La miseria ahora es cosa del pasado porque el Espíritu Santo me dio una visión para poder conquistar todo aquello que un día soñé tener.

TONO NUEVE 9

Dios es ilimitado y también lo son Sus bendiciones. No existen límites para aquellos que mantienen una alianza con Él. Muchas veces pareciera que trabajamos sin avanzar, pero la única persona que puede romper esa barrera es usted, a través de la fe.

No permita que las dificultades o las palabras negativas lo detengan. Conviértalas en fuerza para seguir adelante. Si otros pueden lograrlo, usted también puede. Dios honra a quienes perseveran, luchan y confían plenamente en Él aun en medio de las pruebas y los desafíos diarios. Él abrirá caminos donde nadie imagina y traerá nuevas oportunidades para aquellos que permanecen firmes y fieles.

No hay límites para quien cree y confía en Dios.



PROSPERIDAD CON DIOS

Siga nuestras redes sociales para aprender cómo prosperar con Dios

LUNES A LAS 7AM, 10AM 4PM Y
PRINCIPALMENTE A LAS 7PM
EN LA 625 S BONNIE BRAE ST LOS ANGELES CA
O EN LA IGLESIA UNIVERSAL MÁS CERCANA A SU HOGAR

visión latina 96.7FM
Visión Latina Radio 96.7
PROGRAMA
Prosperidad con Dios
LUNES A VIERNES
9:00 a.m. y 10:00 p.m.

PENSAMIENTOS DE MUERTE

Muchas personas viven atormentadas por pensamientos de muerte y suicidio. Aunque algunos creen que esto es solamente un problema emocional o mental, la realidad es que muchas veces existe una batalla espiritual detrás de esos pensamientos destructivos. El enemigo trabaja silenciosamente sembrando tristeza, vacío, depresión, miedo y desesperanza, llevando a la persona a pensar que no vale nada o que la muerte es la única salida.

La Palabra de Dios nos muestra que el diablo vino para "hurtar, matar y destruir" (Juan 10:10). Por eso, cuando una persona comienza a perder las ganas de vivir, aislarse, sentirse sin valor o pensar constantemente en la muerte, necesita ayuda urgente, no solamente humana, sino también espiritual. Sin embargo, Dios puede cambiar cualquier situación. No importa cuán profundo sea el dolor o cuántas veces la persona haya pensado en quitarse la vida, existe esperanza. Jesucristo tiene poder para arrancar toda tristeza, depresión y tormento espiritual, devolviendo la paz, la alegría y las ganas de vivir. Tal vez usted piensa que nadie entiende su dolor, pero Dios sí lo entiende y está listo para ayudarlo. Él no quiere ver su sufrimiento ni su destrucción. Él quiere darle una nueva vida.

Por eso, no luche solo. Busque la Presencia de Dios y permita que Él sane su interior y transforme su historia.

HAYA LUZ

PUNTO DE LUZ

Marque con una (X) sus problemas y traiga este viernes.

- INSOMNIO
- ADICCIONES
- DESEMPLEO
- ENFERMEDADES
- SOLEDAD
- ODIO
- DESEO DE SUICIDIO
- BRUJERÍA
- ENVIDIA

Escriba sus problemas espirituales:

"INTENTÉ EL SUICIDIO EN DOS OCASIONES PORQUE YA NO AGUANTABA TANTO SUFRIMIENTO...

Testimonio de Fernanda Ramírez

Desde pequeña me sentí rechazada por todos, y eso me llevó a pensar que no tenía ningún valor. Luego vino la separación de mis padres, lo que me hundió aún más en la tristeza. Buscando olvidar mis problemas, caí en el mundo del alcohol a los nueve años. Mientras bebía, lograba olvidarme de todo, pero esa sensación solo era momentánea. Con el tiempo me convertí en una joven aislada, que no quería convivir ni con sus propios familiares. Todo esto me llevó a intentar quitarme la vida, porque ya no soportaba tanto sufrimiento. En medio de ese infierno, mi madre fue invitada a conocer el trabajo realizado en la Universal y luego me invitó a acompañarla. Desde el primer día, mi manera de pensar comenzó a cambiar. La Palabra predicada trajo esperanza para mi alma. Usando mi fe, empecé a luchar por mi liberación espiritual y fue ahí donde mi vida comenzó a transformarse. Hoy soy una joven positiva, libre del alcohol y de los pensamientos negativos que me hacían sentir sin valor.

Después escuché hablar sobre el Espíritu Santo y decidí buscarlo. Hoy puedo decir que soy amada, que tengo valor y que Dios me ha bendecido grandemente. Ahora tengo una relación llena de amor con mi mamá y también cuento con mi propio negocio, el cual sigue prosperando cada día más.

"LÁMPARA PARA MIS PIES ES TU PALABRA, Y LUZ PARA MI CAMINO." - SALMOS 119:105

VIERNES - 7AM | 10AM | 4PM | PRINCIPALMENTE A LAS 7PM

En la Iglesia Universal más cercana a usted, para más información: 1.800.981.4141

LA RAÍZ DEL PROBLEMA

Palabras de fe del obispo Clodomir Santos

> **No estamos solos en nuestras luchas; la Biblia nos muestra que Dios siempre ha estado con quienes enfrentan adversidades**

Todos pasamos por diferentes adversidades y, cuando enfrentamos dificultades, muchas veces pensamos que estamos solos o que nadie más ha pasado por lo mismo. Sin embargo, debemos recordar que cada acción tiene consecuencias. El Espíritu Santo nos enseña, a través del apóstol Pablo, que todo lo escrito en la Biblia es verdad. La Biblia contiene historias reales de personas que enfrentaron problemas y dificultades que aún hoy continúan repitiéndose en la vida de muchas personas.

"Palabra del Señor que vino a Joel, hijo de Petuel. Oíd esto, ancianos, y prestad oído, habitantes todos de la tierra. ¿Ha acontecido cosa semejante en vuestros días o en los días de vuestros padres? (...) Lo que dejó la oruga, lo comió la langosta; lo que dejó la langosta, lo comió el pulgón; y lo que dejó el pulgón, lo comió el saltón". (Joel 1:1-5).

Muchos dicen: "Yo creo en Dios a mi manera". Pero la verdadera fe nace de lo que está escrito en la Biblia. Aunque fue escrita por hombres, el verdadero Autor es Dios. Por eso el versículo comienza diciendo: "Palabra del Señor que vino a Joel". Así como ellos tuvieron una experiencia con el Autor, nosotros también necesitamos tenerla.

"LUCHANDO CONTRA LA LEUCEMIA Y CONSUMIDA POR LA TRISTEZA...

Testimonio de Diana Cabrera

ANTES

Era una mujer llena de complejos y tristeza. Además, me estaba muriendo porque había sido diagnosticada con leucemia. Los tratamientos y medicamentos me mantenían cansada y llena de moretones. No podía vivir una vida normal ni atender a mi familia, especialmente porque mi bebé apenas tenía 9 meses.

Mi vida era un infierno. No quería perder a mi familia, pero no sabía cómo cambiar mi situación, que empeoraba cada día. Me hicieron varias quimioterapias, pero ninguna funcionó. Pasé dos meses internada en el hospital y mi salud seguía deteriorándose, hasta el punto de que los doctores le dijeron a mi familia que se preparara para lo peor.

El problema no era que no conociera el trabajo de la Universal, sino que no quería asumir un compromiso con Dios. Estuve alrededor de un año lejos de la Presencia de Dios, hasta que decidí regresar. Estando al borde de la muerte, decidí tomar las cosas de Dios en serio. Esa fue la mejor decisión de mi vida, porque al manifestar mi fe y poner en práctica las orientaciones, el milagro sobrenatural sucedió. Hoy estoy completamente sanada y no tengo ninguna secuela de esa enfermedad. Ahora puedo disfrutar de mi familia y de mi matrimonio, algo que pensé que nunca lograría porque mis días estaban contados.

FIESTA DE CULTURA UNISOCIAL EN NUEVA JERSEY

EVG Unisocial siempre está listo para ofrecer una mano amiga a todo aquel que más lo necesita. Cada mes, la Universal, junto con los voluntarios de EVG, realiza este evento llamado Unisocial, donde regalan canastas con alimentos no perecederos, útiles escolares, juguetes, prendas de ropa y también ofrecen servicios de corte de cabello, ayuda jurídica y muchas otras asistencias más.

En esa misma ocasión, también brindan entretenimiento para que las personas logren, aunque sea por unos minutos, olvidarse de todos sus problemas, como sucedió en la ciudad de Union City, en el estado de Nueva Jersey.

EVG Unisocial de esta ciudad realizó el cierre de las avenidas Bergenline Ave y 39th St., todo con el propósito de brindar ayuda tanto física como espiritual. Ciertamente, todos los presentes regresaron a casa con la certeza de que cosas mejores vendrán a sus vidas con la ayuda de Dios.

Si a usted le gustaría participar en el próximo evento de la Universal en Union City, visítenos en el 4006 John F. Kennedy Blvd, Union City, NJ 07087, o en la Universal más cercana a usted.

FAMILIA UNIVERSAL

Sea parte del trabajo social apoyando a familias y personas necesitadas que se encuentran perdidas y sin salida a su situación.

Únase a nosotros, la familia Universal, y **forme parte de esta misión de ayudar a quienes más lo necesitan.**

radio
visión latina
96.7 FM
Radio Visión Latina 96.7 FM suena 24/7 con música, cultura y buena vibra.
Escúchanos en la radio o en la app y llévate mensajes positivos y esperanza a donde vayas.
Download on the App Store
GET IT ON Google Play
24/7
Contigo siempre
Música, cultura y buena vibra
Mensajes positivos y esperanza
Inspiración que transforma
Contigo siempre, en cada momento.
MÚSICA • CULTURA • MENSAJES • ESPERANZA
¡Contigo siempre!

VISION LATINA
57 NETWORK
LA VOZ DE LA CIUDAD | NUESTRA FE, TU FAMILIA
ROMPIENDO EL SILENCIO
LUNES - VIERNES
4PM - 5PM
SÁBADO A DOMINGO
7PM - 8PM
HORARIO DE CALIFORNIA

SIGANOS EN NUESTRAS
REDES SOCIALES
@IGLESIAUNIVERSALUSA
Iglesia Universal USA
ESPERA POR USTED
BENDITO SERÁS CUANDO ENTRES, Y BENDITO SERÁS CUANDO

BELLEZA no tiene edad

Muchas personas, al llegar a la tercera edad, buscan maneras de no envejecer o simplemente dejan de disfrutar esta etapa de la vida. Esto sucede porque piensan que la vejez es una derrota, en vez de verla como una bendición: ***"…Corona de honra es la vejez, que se halla en el camino de justicia". (Proverbios 16:31).***

Por este motivo, el grupo Caleb realiza diferentes eventos cada mes, como "Belleza no tiene edad", un evento que motiva a todos sus integrantes a agradar a Dios y también a cuidar de su bienestar interior y exterior.

En este día, cada integrante recibió una atención especial y pudo disfrutar, sin costo alguno, de servicios como manicure, masajes, mascarillas faciales, toma de presión arterial, maquillaje, peinados, corte de cabello y muchos otros más.

Si a usted le gustaría ser parte del próximo evento de Caleb, visite la Iglesia Universal más cercana a su hogar.

Tu energía empieza en lo que comes

ALIMENTACIÓN SALUDABLE,

MEJOR RENDIMIENTO, MEJOR VIDA

ALIMENTOS QUE POTENCIAN TU ENTRENAMIENTO

PROTEÍNAS MAGRAS
Pescado, pollo, huevos, legumbres y tofu.
Ayudan a construir y reparar músculo.

CARBOHIDRATOS COMPLEJOS
Avena, arroz integral, camote, quinoa.
Te dan energía sostenida para entrenar más.

GRASAS SALUDABLES
Aguacate, nueces, almendras, aceite de oliva.
Protegen tu corazón y reducen la inflamación.

FRUTAS Y VERDURAS
Colores que nutren. Vitaminas, minerales y antioxidantes que te mantienen fuerte.

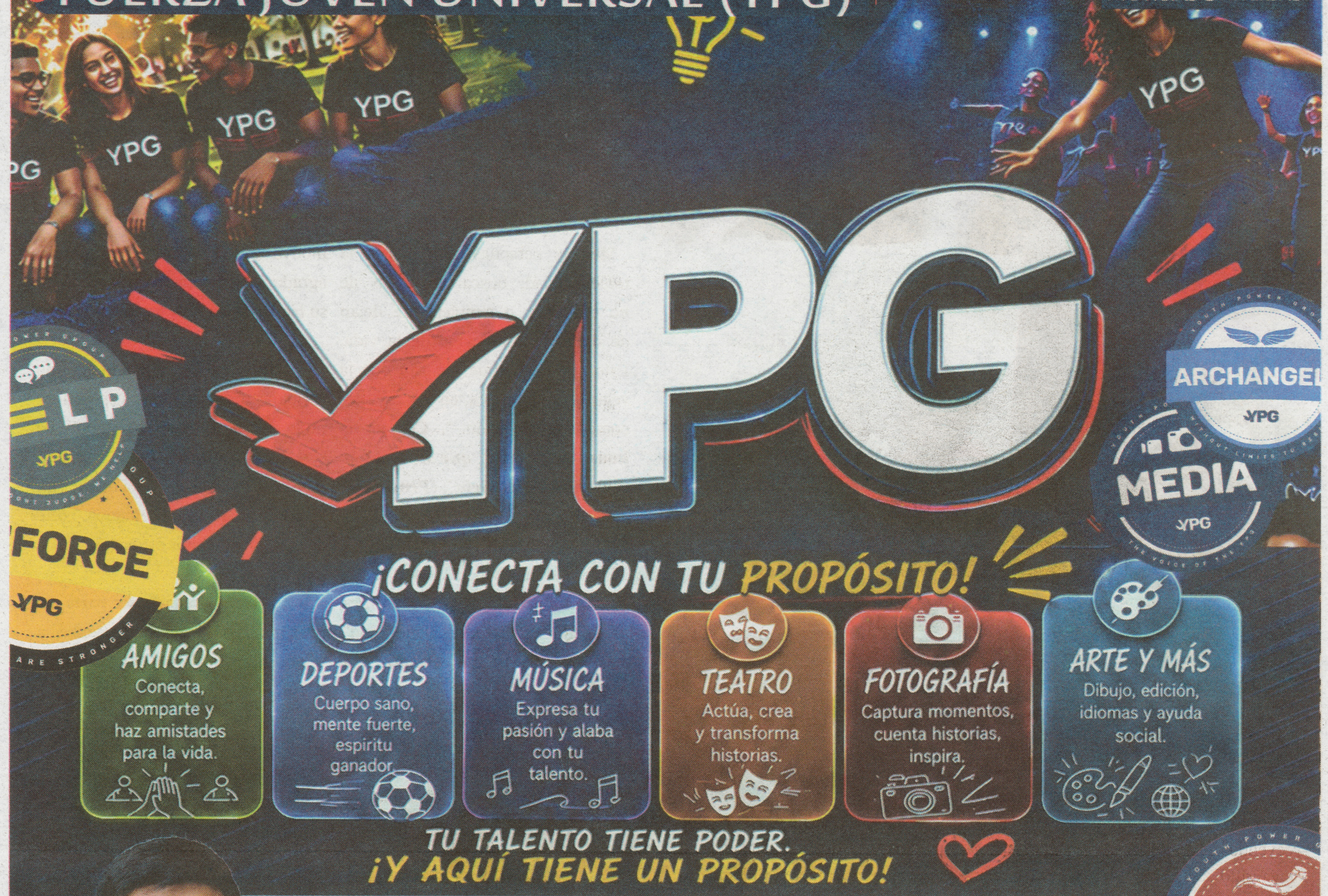
HIDRATACIÓN
Bebe suficiente agua antes, durante y después de tu entrenamiento.

¿Por qué es importante?

- Te da energía para entrenar y rendir mejor.
- Ayuda a tu cuerpo a recuperarse más rápido.
- Fortalece tu sistema inmunológico.
- Mejora tu concentración, estado de ánimo y descanso.

CUIDA TU CUERPO, ES EL ÚNICO LUGAR QUE TIENES PARA VIVIR.

COME BIEN, ENTRENA DURO, ¡VIVE MEJOR!



Testimonio de MATIAS Perez

Desde los 12 años fui introducido en el mundo de las drogas por mis amistades. Primero comencé con el alcohol, luego con la marihuana y de esa manera se añadieron otras sustancias. Por tres años, todo parecía una aventura, pero luego se convirtió en una película de terror. Mientras tanto, mis padres no sabían nada hasta que encontraron drogas en mi cuarto; ahí fue cuando los pleitos iniciaron y donde toda la confianza que ellos me tenían se esfumó. **Los años pasaron y comencé una relación sentimental pensando que eso me ayudaría a salir de este mundo; sin embargo, eso no fue lo que sucedió porque mis adicciones eran más fuertes que yo y al final terminé dejándola.**

Todo cambió cuando sufrí una sobredosis. Este fue el momento en que me di cuenta de que necesitaba un cambio. Así me encontraba cuando me invitaron a participar de las conexiones de YPG. Desde el primer día logré sentir como si una carga se levantara de mi vida. Las orientaciones dichas durante las conexiones me hicieron reflexionar y darme cuenta de todos mis errores. Hoy soy un hombre libre del mundo de los vicios y de esas malas influencias. Ahora sé que lo que siempre estuve buscando era la Presencia de Dios. Desde el momento en que lo recibí, Dios me ha enseñado una mejor versión de mí mismo y ha hecho entender que sus planes son mejores que los míos.

Era una adolescente rebelde, que decía muchas malas palabras. En casa, era el dolor de cabeza de mis padres. Con el tiempo, mi forma de ser me llevó a ser fácilmente influenciada, cayendo en la adicción al vapeo y al cigarrillo.

Mis padres comenzaron a participar en la Iglesia Universal, y fue así como conocí el grupo TPG. A través de las conexiones, aprendí que mi carácter necesitaba cambiar. Hoy soy una adolescente diferente, porque Dios habita en mi corazón. Él me ha dado la fuerza para dejar de fumar, de vapear y ha transformado mi carácter. El Espíritu Santo es quien me ha convertido en una buena hija y en una mejor persona para todos los que me rodean.

CREA MOMENTOS,

NO SOLO RUTINAS

Las rutinas ayudan a mantener el orden en el hogar, pero no deben sustituir los momentos de conexión genuina. Muchas veces, entre la escuela, el trabajo y las tareas diarias, se pierde la oportunidad de disfrutar la vida juntos como familia.

Son los pequeños gestos —una risa durante la cena, una conversación en el auto, una oración antes de dormir— los que más fortalecen los lazos. Lo que los hijos más valoran no son los regalos ni los planes extraordinarios, sino sentirse amados, escuchados, comprendidos y aceptados tal como son. Un corazón presente vale más que mil palabras.

El crecimiento familiar ocurre en la presencia intencional. Estar realmente allí, sin distracciones, deja una huella profunda en el corazón. Cuando los hijos crezcan, no recordarán todo lo que hiciste, pero sí cómo los hiciste sentir y cuánto los valoraste.

"Y estas palabras que Yo te mando hoy estarán sobre tu corazón... y las repetirás a tus hijos". (Deuteronomio 6:6-7).

TRABAJE TODA MI VIDA Y NO TENGO NADA

La mayoría de las personas que emigran a los Estados Unidos lo hacen persiguiendo el famoso sueño americano: comprar su propia casa, tener su carro y brindarles un mejor futuro a sus hijos y familiares en su país. Sin embargo, este sueño americano se ha convertido en una gran pesadilla, porque los años han pasado y la situación no ha cambiado.

Todo esto sucede porque han trabajado durante años, se han levantado temprano cada día y, aun así, no han visto resultados positivos. Lo único que ha cambiado son las cuentas, que cada vez aumentan más; los hijos, que siguen creciendo y necesitando cosas; mientras que los problemas económicos, de salud y familiares continúan incrementándose. Por eso escuchamos cada vez más esta frase: "Trabajé toda mi vida y no tengo nada". Delante de esta situación, ¿qué se puede hacer? Cruzarse de brazos no es una opción. Esperar que una bendición caiga del cielo o que aparezca una persona con dinero para realizar este sueño americano tampoco es una opción. Entonces, ¿por qué existen cada vez más personas que dicen que trabajan y trabajan y, aun así, no logran tener nada en la vida? Lo peor es que la misma historia se repite en sus hijos ciudadanos, lo que demuestra que la falta de documentos legales no es el verdadero problema. Entonces, ¿cuál es el problema?

"Lo que dejó la oruga se lo comió el saltón, y lo que dejó el saltón se lo comió el revoltón; y lo que dejó el revoltón se lo comió la langosta". (Joel 1:4).

Esto es exactamente lo que sucede en la vida de muchas personas que trabajan y trabajan sin obtener resultados positivos. Mientras la cosecha está en crecimiento, surge una plaga de "orugas": personas malintencionadas y envidiosas que buscan perjudicar su crecimiento laboral o cualquier otra área de su vida.

Posiblemente, esta plaga de "orugas" no logró destruirlo, pero entonces aparece la plaga del "saltón", preparada para sembrar dudas, desconfianza y miedo, impidiéndole seguir luchando por sus sueños. Justo cuando usted pensaba que había vencido, el desánimo toma el control.

Pronto aparece la otra plaga, el "revoltón", para llevarlo hacia la destrucción mediante la escasez de dinero, las deudas y la miseria. Luego llega la "langosta" con enfermedades, pobreza, separación familiar, fracaso matrimonial y tormentos espirituales que llevan a muchas personas a pensar que la muerte es la única salida.

> **"Muchos trabajan toda su vida persiguiendo el sueño americano, pero terminan viviendo una pesadilla de deudas, sufrimiento y frustración."**

¿Cómo cambiar esta situación? ¿Cómo liberarse de estas plagas que no lo dejan avanzar?

Usted solo logrará cambiar esta situación cuando busque la Presencia de Dios para su vida, porque escrito está: "…pero recibiréis poder cuando haya venido sobre vosotros el Espíritu Santo…". (Hechos 1:8). ¿Qué clase de poder?

"…Yo les he dado poder a ustedes para caminar sobre serpientes y alacranes, y para vencer toda la fuerza del enemigo, sin sufrir ningún daño". (Lucas 10:19).

En otras palabras, su vida comenzará a tomar un rumbo diferente y empezará a prosperar cuando usted busque tener una relación sincera y verdadera con Dios. Solo así podrá recibir el Poder que viene del Espíritu Santo.

Por este motivo, amigo lector, le invitamos a participar esta semana en la Universal más cercana a su hogar, para poner fin a este sufrimiento y permitir que las bendiciones de Dios sean derramadas sobre su vida y la vida de sus familiares.

DOMINGO DEL AGUA VIVA

"Respondió Jesús y le dijo: Todo el que beba de esta agua volverá a tener sed, **pero el que beba del agua que yo le daré, no tendrá sed jamás**, sino que el agua que yo le daré se convertirá en él en una fuente de agua que brota para vida eterna."

Juan 4: 13-14

Escriba sus problemas para dejar en el altar de Dios:

____

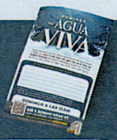
____

____

____

____

En este día usted recibirá el agua del pozo de los Milagros, y también estaremos realizando la búsqueda del Espíritu Santo adonde uno tendrá la oportunidad de beber del agua que el Señor ofrece. Traiga este folleto para dejar en altar de Dios



DOMINGO A LAS 10AM

TAMBIEN 7AM, 3PM Y 6PM

6803 ROOSEVELT AVE

WOODSIDE, NY 11377

PARA MÁS INFORMACIÓN: 718)458-3415

ENTRADA Y ESTACIONAMIENTO GRATIS